

**PENERAPAN OLAH TUBUH TERHADAP PEMBELAJARAN TARI
MULI SIGER DI EKSTRAKULIKULER
SMAN 13 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**ANATASYA NURTIAS
NPM 2113043008**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENERAPAN OLAH TUBUH TERHADAP PEMBELAJARAN TARI MULI SIGER DI EKSTRAKULIKULER SMAN 13 BANDAR LAMPUNG

Oleh

ANATASYA NURTIAS

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan penerapan olah tubuh terhadap pembelajaran tari muli siger di ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung, Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Guru dan siswa pada penelitian ini sebagai sumber data primer, kemudian data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan olah tubuh terhadap pembelajaran Tari Muli Siger di ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung, di simpulkan bahwa penerapan olah tubuh dipembelajaran tari muli siger tidak berkesinambungan dengan yang diajarkan dan yang dibutuhkan dalam tari tetapi cukup membantu siswa siswi yang baru memasuki tari dan siswa yang sudah mengikuti tari sebelumnya jadi lebih bisa mengontrol tubuh nya saat menari. Kelenturan dan keseimbangan masing-masing memiliki 4 aspek yang berkontribusi terhadap peningkatan kesiapan fisik dan mental siswa dalam menari. Melalui pendekatan behavioristik, stimulus berupa latihan olah tubuh mendorong perubahan gerak siswa menjadi lebih anggun, terstruktur, dan ekspresif dalam membawakan Tari Muli Siger, terlihat dari keluwesan, keseimbangan serta kemampuan ekspresi siswa saat menari.

Kata kunci: olah tubuh, pembelajaran tari, tari muli siger ekstrakurikuler, behavioristik

ABSTRACT

APPLICATION OF BODY EXERCISE TOWARDS LEARNING OF MULI SIGER DANCE IN EXTRACURRICULAR AT SMAN 13 BANDAR LAMPUNG

BY

ANATASYA NURTIAS

This study was conducted with the aim of describing the application of body exercises to the learning of Muli Siger dance in extracurricular activities at SMAN 13 Bandar Lampung. This study uses a qualitative descriptive method with data collection techniques through observation, interviews, and documentation. Teachers and students in this study are primary data sources, then the data is analyzed through data reduction, data presentation, and conclusions. Based on the results of research on the application of body exercises to the learning of Muli Siger Dance in extracurricular activities at SMAN 13 Bandar Lampung, it is concluded that the application of body exercises in the learning of Muli Siger dance is not continuous with what is taught and what is needed in dance but is quite helpful for students who are new to dance and students who have participated in dance before so they can better control their bodies when dancing. Flexibility and balance each have 4 aspects that contribute to increasing students' physical and mental readiness in dancing. Through a behavioristic approach, the stimulus in the form of body exercises encourages changes in students' movements to become more graceful, structured, and expressive in performing the Muli Siger Dance, as seen from the students' flexibility, balance, and expressive abilities when dancing.

Keywords: physical exercise, dance learning, muli siger dance,
extracurricular, behavioristic

**PENERAPAN OLAH TUBUH TERHADAP PEMBELAJARAN TARI
MULI SIGER DI EKSTRAKULIKULER
SMAN 13 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

ANATASYA NURTIAS

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Tari
Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi

: **PENERAPAN OLAH TUBUH TERHADAP
PEMBELAJARAN TARI MULI SIGER DI
EKSTRAKURIKULER SMAN 13 BANDAR
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: *Anatasya Nurtias*

NPM

: **2113043008**

Jurusan

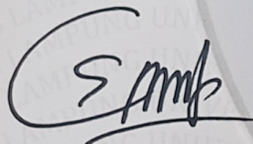
: **Pendidikan Bahasa dan Seni**

Fakultas

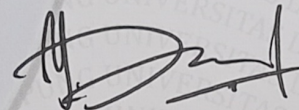
: **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

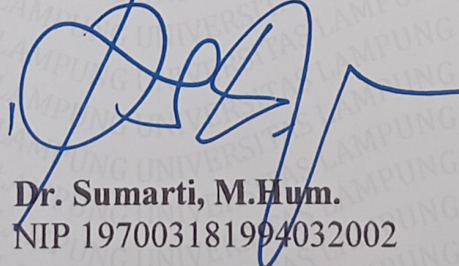


Susi Wendhaningsih, S.Pd., M.Pd.
NIP 19840421 200812 2 001



Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari, M.Sn.
NIP 199003292019032016

2. Ketua Jurusan Bahasa dan Seni

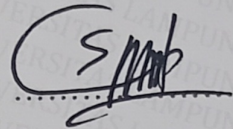


Dr. Sumarti, M.Hum.
NIP 197003181994032002

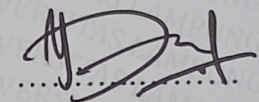
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

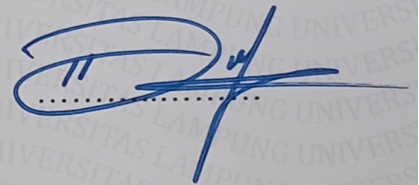
Ketua : **Susi Wendhaningsih, S.Pd., M.Pd.**



Sekretaris : **Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari, M.Sn.**



Penguji : **Dr. Dwiyana Habsary, M. Hum.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian : 14 Juli 2025

PERNYATAAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anatasya Nurtias
Nomor Pokok Mahasiswa : 2113043008
Program Studi : Pendidikan Tari
Jurusan : Pendidikan Bahasa dan Seni
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa penelitian yang berjudul “Penerapan Olah Tubuh Terhadap Pembelajaran Tari Muli Siger Di Ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung” adalah hasil pekerjaan saya sendiri, dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang telah dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai persyaratan penyelesaian studi pada universitas atau instansi.

Bandar Lampung, Juli 2025

Yang menyatakkan,


C60BBAKX538286233
Anatasya Nurtias
NPM 2113043008

RIWAYAT HIDUP



Penulis lahir di Sukajaya, Rajabasa Kota Bandar Lampung pada tanggal 29 Mei 2002, merupakan anak kelima dari enam bersaudara, pasangan Ayah Sarwani Mukri dan Ibu Sutati. Pendidikan yang pernah ditempuh penulis adalah sekolah dasar (SD) Negeri 2 Rajabasa Jaya yang diselesaikan pada tahun 2015 Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 20 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2018 dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 13 Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2021. Kemudian pada tahun 2021 penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Lampung pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni, Program Studi Pendidikan Tari dengan jalur masuk (SNMPTN) Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri. Tahun 2024 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Pematang Pasir, Kecamatan Ketapang, Kabupaten Lampung selatan. Serta melaksanakan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) pada tahun 2024 di MTS Maarif, Pematang Pasir. Selanjutnya pada tahun 2024, penulis melakukan penelitian di SMA Negeri 13 Bandar Lampung, sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd.).

MOTTO

“Belajarlal bukan untuk menjadi yang terbaik dari orang lain, tapi untuk menjadi versi terbaik dari dirimu sendiri."

(Ali bin Abi Thalib)

”Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat serta karunia-Nya karena berkat-Nyalah skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayah tercinta, yang telah kembali ke haribaan Ilahi, namun cintamu tetap hidup dan menjadi cahaya di setiap langkahku. Ayah meski ragamu telah tiada, semangatmu masih hidup di setiap langkah perjuanganku. Engkaulah sosok yang paling percaya pada mimpiku, Engkaulah sosok yang paling bersemangat melihatku menuntut ilmu, yang paling bahagia saat aku memulai kuliah, yang paling percaya bahwa anak perempuanmu mampu berdiri sejajar dengan siapa pun. Terima kasih, Ayah, atas doa-doa yang diam, yang kini menjelma menjadi kekuatan dari langit, dan kini hanya bisa kudengar lewat bisikan hati. Semoga hasil ini bisa menjadi salah satu amal jariyah yang mengalir untukmu di alam sana. Dan menjadi wujud baktiku dan hadiah untuk kedamaianmu di sana ayah.
2. Ibuku tersayang, perempuan terkuat dalam hidupku, sumber kekuatan, pelindung dalam doa, yang tak henti menguatkan dalam diam dan peluhmu. Terima kasih atas pelukan hangat, doa yang tak pernah putus, dan cinta tanpa syarat yang menjadi penopang di setiap langkah perjuanganku. Doamu adalah keberkahan yang menuntunku hingga titik ini dan setiap air matamu yang diam-diam jatuh demi kebahagiaanku.
3. Keluargaku tercinta, yang selalu menjadi tempatku kembali, yang mendukung dalam senyap dan menguatkan dalam lelah. Terima kasih telah menjadi rumah dari segala mimpi dan doa-doaku.
4. Program Studi Pendidikan Tari Angkatan 2021, rumah kedua tempat aku bertumbuh, belajar, dan mengukir mimpi.

5. Dan tentu, untuk Almamater tercinta — Universitas Lampung, yang telah menjadi tempat saya bertumbuh, belajar, dan menemukan arah.

.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah serta karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul “Penerapan Olah Tubuh Terhadap Pembelajaran Tari Muli Siger di Ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung” sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penelitian sebagai tugas akhir skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian tugas akhir ini dengan baik. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani D.E.A.,I.P.M., Asean., Eng. selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Sumarti, M.Hum. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Dwiwana Habsary, M.Hum. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung serta selaku dosen penguji, atas ilmu, kritik, dan arahnya yang sangat berharga.
5. Ibu Susi Wendhaningsih, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, memberikan arahan, dan selalu memotivasi penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
6. Ibu Goesthy Ayu Mariana Devi Lestari, M.Sn., selaku Dosen Pembimbing II

yang telah membimbing penulis dari awal hingga akhir. Terima kasih atas bimbingan, arahan serta motivasi dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang telah berbagi ilmu, pengalaman serta memberikan motivasi kepada penulis selama perkuliahan.
8. Staff dan seluruh jajaran Program Studi Pendidikan Tari Universitas Lampung yang telah membantu penulis selama perkuliahan.
9. Kepala Sekolah, guru pembimbing, serta siswa-siswi ekstrakurikuler tari di SMAN 13 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan kesempatan bagi penulis untuk melakukan penelitian.
10. Almarhum Ayah tercinta, yang meskipun telah tiada, cinta dan doamu senantiasa hidup dalam setiap langkahku. Semoga karya ini menjadi bagian dari bakti dan rinduku yang tak pernah padam.
11. Ibuku tersayang, yang telah melahirkan, membesarkan, dan menjadi sumber kekuatan hingga detik ini. Terima kasih atas cinta yang tak terbatas dan doa yang tak pernah putus.
12. Ngah yang telah banyak membantu dan membersamai proses penyusunan skripsi ini, dengan penuh ketulusan dan kesabaran.
13. Untuk Aa, Cece, Abang, Ngah, dan Adek yang selalu menjadi rumah dan pelipur lara dalam setiap fase kehidupan.
14. Keponakan-keponakanku tercinta, yang menjadi alasan untuk terus berjuang dan memberikan yang terbaik.
15. Sahabat seperjuangan sejak SMP sampai detik ini Salpa dan Anisa, yang selalu hadir dalam suka dan duka, dan tak pernah lelah mendengar keluh kesahku terimakasih best semoga kita selalu Bersama ya.
16. Yudha terimakasih sudah menemani penulis selama berproses menyelesaikan studi ini, terimakasih sudah banyak membantu dari aku down karena ayah lebih dulu pergi dan kamu ga sedikitpun ninggalin aku sampai detik ini.
17. Devi dan Sevira, yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat selama penulis berproses.
18. Untuk seseorang yang pernah hadir selama dua tahun dan selalu berkontribusi

selama penulis kuliah walaupun harus selesai ditengah jalan tanpa selesai di garis finis, terimakasih yaa sudah hadir dihidup penulis, penulis sadar dan mengakui kamu orang baik yang pernah penulis temuin, jangan pernah merasa sendiri ya.

19. Teman-teman seperjuangan, rekan-rekan mahasiswa, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil dalam proses penyusunan skripsi ini.
20. HMJPBS yang tak bisa disebutkan satu per satu, tetapi telah menjadi bagian penting dalam perjalanan ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan secara keseluruhan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembacanya.

Bandar Lampung, Juli 2025
Penulis,

Anatasya Nurtias
NPM 2113043008

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN MAHASISWA.....	vii
RIWAYAT HIDUP.....	viii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN.....	x
UCAPAN TERIMA KASIH	xii
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xxii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.5.1 Objek Penelitian	7
1.5.2 Subjek Penelitian.....	7
1.5.3 Tempat Penelitian.....	7
1.5.4 Waktu Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Teori Behavioristik.....	10
2.3 Penerapan	14
2.4 Olah Tubuh.....	15
2.4.1 Manfaat Olah Tubuh	17
2.4.2 Tujuan Olah Tubuh	17
2.4.3 Unsur Materi Olah Tubuh	18
2.5 Pembelajaran.....	24
2.6 Tari Muli Siger	25
2.6.1 Ragam Gerak Tari Muli Siger.....	28
2.6.2 Nama Ragam Gerak Tari Muli Siger	29

2.7	Ekstrakurikuler.....	36
2.8	Kerangka Berpikir.....	36
III.	METODE PENELITIAN	39
3.1	Desain Penelitian	39
3.2	Fokus Penelitian.....	40
3.3	Lokasi dan Sasaran Penelitian	40
3.3.1	Lokasi Penelitian.....	40
3.3.2	Sasaran Penelitian	40
3.4	Sumber Data.....	40
3.4.1	Sumber Data Primer.....	41
3.4.2	Sumber Data Sekunder	41
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.5.1	Metode Observasi (Pengamatan)	41
3.5.2	Wawancara.....	42
3.5.3	Dokumentasi	42
3.6	Instrumen Penelitian	42
3.6.1	Pedoman Observasi.....	43
3.6.2	Pedoman Wawancara	43
3.6.3	Pedoman Dokumentasi	44
3.7	Teknik Keabsahan Data	45
3.8	Teknik Analisis Data.....	45
3.8.1	Tahap Reduksi Data	46
3.8.2	Tahap Penyajian Data	46
3.8.3	Tahap Penarikan Kesimpulan	47
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1	Analisis Olah Tubuh yang Dapat Diterapkan dalam Pembelajaran Tari Muli Siger	48
4.1.1	Hubungan Olah Tubuh dengan Kualitas Gerak Tari Muli Siger	55
4.2	Analisis Ragam Gerak Tari Muli Siger Berdasarkan Konsep Olah Tubuh	58
4.2.1	Kelenturan.....	64
4.2.2	Keseimbangan.....	65
4.2.3	Ketangkasan Gerak	66
4.2.4	Ketepatan Gerak.....	67
4.2.5	Koordinasi Tubuh.....	68
4.2.6	Ekspresi.....	69
4.3	Proses Pembelajaran Tari pada Ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung	70
4.3.1	Gambaran Umum.....	70
4.3.2	Penerapan Olah Tubuh.....	70
4.3.3	Pertemuan Pertama	71
4.3.4	Pertemuan Kedua	74
4.3.5	Pertemuan Ketiga.....	76
4.3.6	Pertemuan Keempat	79
4.4	Analisis Kemampuan Olah Tubuh yang Dibutuhkan dalam Tari Muli Siger	81

4.5 Olah Tubuh Yang Di Terapkan Di Sekolah Pada Pembelajaran Tari Muli Siger	82
4.6 Analisis Temuan Lapangan Berdasarkan Konsep Olah Tubuh	83
4.6.1 Metode Pembelajaran Yang Digunakan	86
4.6.2 Respon Siswa Terhadap Proses Pembelajaran.....	87
4.7 Dampak Penerapan Olah Tubuh Terhadap Pembelajaran Tari Muli Siger	87
4.8 Pembahasan.....	87
4.8.1 Pembahasan Berdasarkan Teori Behavioristik	87
4.8.1.1 Proses Pembelajaran Berbasis Behavioristik Dalam Tari...88	
4.8.1.2 Penerapan Behavioristik Dalam Olah Tubuh.....	89
4.8.2 Penerapan Olah Tubuh.....	90
4.8.3 Teknik Olah Tubuh yang Digunakan dalam Pembelajaran Tari Muli Siger	92
4.9 Dampak Olah Tubuh Terhadap Kemampuan Tari Siswa	100
4.10 Kendala dalam Penerapan Olah Tubuh dan Solusi	101
V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	102
5.1 Kesimpulan	102
5.2 Saran	103
DAFTAR PUSTAKA.....	104
GLOSARIUM.....	106

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	8
3.1 Instrumen Pengumpulan Data Observasi	43
3.2 Instrumen Wawancara Guru	43
3.3 Instrumen Wawancara Siswa	44
3.4 Instrumen Pengumpulan Data Dokumentasi	44
4.1 Hubungan Olah Tubuh dan Unsur Tari Muli Siger	55
4.2 Jadwal Pertemuan Kegiatan Penelitian	65
4.3 Gerak Olah Tubuh	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	37
4.1 Pelatih Memperagakan Olah Tubuh Pemanasan	67
4.2 Pelatih Sedang Memperagakan Olah Tubuh Kelenturan	68
4.3 Pelatih Memperagakan Olah Tubuh Eksplorasi Lompat,Memutar	69
4.4 Pelatih Sedang Membantu Siswa Olah Tubuh Pendinginan	71
4.5 Pelatih Sedang Memperagakan Olah Tubuh Pemanasan	72
4.6 Pelatih Sedang Memperagakan Olah Tubuh Keseimbangan	73
4.7 Pelatih Sedang Memperagakan Olah Tubuh Pernafasan	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	109
2. Sejarah Singkat Berdirinya Sman 13 Bandar Lampung	110
3. Visi Dan Misi Sman 13 Bandar Lampung	111
4. Data Guru	114
5. Permohonan Izin	116
6. Nama Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Tari	117
7. Instrumen Wawancara Oleh Guru	118
8. Instrumen Wawancara Siswa	119
9. Pedoman Dokumentasi	124
10. Dokumentasi	125
11. Surat Balasan Izin Penelitian	129
12. Surat Izin Penelitian	130

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah suatu proses yang berfungsi untuk memberdayakan individu agar memiliki kemampuan dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Perkembangan dunia pendidikan yang terus mengalami kemajuan pesat pada masa kini sangat bergantung pada efektivitas proses pembelajaran. Hal ini disebabkan karena pembelajaran menjadi inti utama dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan dari suatu sistem pendidikan yang diterapkan (Rozi, 2022). Menurut Soedarsono (1984:3), tari merupakan wujud ekspresi batin manusia yang disalurkan melalui gerakan yang memiliki irama serta keindahan. Gerakan tari dibentuk secara artistik dan penuh ekspresi oleh manusia agar dapat dinikmati serta memberikan pengalaman rasa bagi penikmatnya. Sebagai bagian dari ekspresi budaya, seni tari mengandung nilai-nilai estetika, etika, serta makna filosofis yang mencerminkan kehidupan masyarakat pendukungnya. Di Indonesia, tari tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sumber hiburan, selain itu juga dapat dijadikan sarana edukasi, penyampaian nilai-nilai moral, serta identitas kultural suatu daerah. Salah satu tari tradisional yang mencerminkan nilai-nilai tersebut adalah Tari Muli Siger dari Lampung, yang menggambarkan kelembutan, keanggunan, dan kekuatan perempuan Lampung sebagai simbol budaya dan adat. Tuntutan gerak dalam tari ini tidak hanya membutuhkan ketepatan teknis, tetapi juga pemahaman terhadap makna serta kualitas gerak yang menyatu antara tubuh, rasa, dan ekspresi. Suatu hal yang penting untuk seorang penari adalah olah tubuh atau latihan fisik. Membentuk tubuh yang kuat dimulai dengan latihan olah tubuh yang dilakukan secara teratur sebelum latihan menari, sehingga gerakan tari yang akan ditampilkan dapat maksimal..

Olah tubuh merupakan tahapan penting yang harus dilalui oleh seorang penari melalui latihan yang konsisten dan teratur. Latihan ini menuntut kedisiplinan yang tinggi guna melatih kekuatan otot dan persendian, meningkatkan daya ingat gerak, serta membangun stamina, fleksibilitas, dan ketahanan fisik. Tujuan dari proses ini adalah untuk menunjang kekuatan fisik sekaligus memperkuat ekspresi artistik dalam tarian (Widiasih, 2013).

Tubuh manusia secara umum dibagi menjadi empat bagian utama, yaitu kepala, batang tubuh, kedua lengan, serta kedua tungkai. Keempat bagian ini dapat digerakkan dalam berbagai arah: lateral (gerakan sejajar dengan sisi tubuh, ke kanan dan kiri), frontal (gerakan maju atau mundur yang berlawanan dengan bidang tubuh), serta rotasi (gerakan memutar yang terjadi pada persendian).

Sementara itu, Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:795) mendefinisikan olah tubuh sebagai suatu bentuk aktivitas jasmani atau olahraga, yang mengacu pada latihan fisik secara umum. Oleh karena itu olah tubuh perlu dilakukan karena penting untuk Kesehatan dan kinerja optimal. Olah tubuh memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Seorang penari perlu berlatih secara konsisten untuk mencapai kualitas gerakan tubuh yang baik dan selalu ada dalam keadaan optimal. Hal ini penting karena tubuh adalah alat utama bagi penari untuk mengekspresikan diri, sehingga penguasaan terhadap tubuh sendiri hal yang wajib bagi seorang penari.

Dalam upaya pelestarian budaya, pendidikan formal memiliki peran penting. Kegiatan ekstrakurikuler tari di suatu sekolah menjadi salah satu ruang edukatif yang strategis untuk menanamkan rasa cinta terhadap budaya daerah sekaligus mengembangkan potensi seni peserta didik. SMAN 13 Bandar Lampung merupakan salah satu sekolah negeri di Lampung yang turut menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler seni tari, dengan salah satu materi utamanya adalah Tari Muli Siger.

Pada kegiatan ekstrakurikuler menari sangat penting dilakukan olah tubuh terlebih dahulu. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang diadakan

di luar pendidikan akademik, tujuan dari kegiatan ini adalah membantu siswa dalam mengembangkan kepribadian, minat, bakat, dan keterampilan mereka. Siswa-siswa di sekolah melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler di luar waktu belajar yang ditetapkan dalam kurikulum.. Menurut Bisri dalam Harmonia Jurnal Pengetahuan dan Pemikiran Seni (2001), olah tubuh adalah gerak yang dilakukan dalam aktivitas olah tubuh, yaitu dimana seluruh organ tubuh kita dapat digerakan ke arah lateral, frontal, maupun rotasi. Meskipun demikian, dalam praktik pembelajarannya, masih dijumpai sejumlah kendala yang menghambat pencapaian kualitas pembelajaran secara optimal.

Peneliti memilih SMA Negeri 13 Bandar Lampung sebagai tempat untuk penelitian karena memiliki reputasi yang baik dalam bidang seni khususnya tari maka sekolah ini menjadi tempat peneliti melakukan penelitian, selain di bidang seni tari di sekolah ini juga terdapat ekstrakurikuler yaitu Bivok, karate, *English club*, kepramukaan, rohis, Palang Merah Remaja, Bola Voli, dan lain sebagainya. Ekstrakurikuler tari di SMA Negeri 13 Bandar Lampung memang telah lama diadakan dan sebelum memulai Latihan siswa dan pelatih melakukan olah tubuh terlebih dahulu sebelum melakukan Latihan tarian tersebut. Tari Muli Siger adalah salah satu tarian yang dipelajari pada kegiatan ekstrakurikuler.

Olah tubuh memiliki peran yang sangat krusial dalam membentuk kualitas teknik seorang penari (Indrayuda, 2009). Tubuh berfungsi sebagai instrumen utama dalam seni tari, sehingga perlu dikelola secara maksimal untuk menunjang keindahan gerak. Hal ini sangat dibutuhkan dalam Tari Muli Siger. Tari Muli Siger merupakan sebuah karya tari kreasi baru ciptaan Dr. I Wayan Mustika, M.Hum. Tarian ini berakar dari tradisi seni cangget Lampung, dan menghadirkan bentuk baru yang tetap mengandung nilai-nilai budaya lokal. Makna dari Tari Muli Siger mencerminkan keanggunan dan kehormatan para perempuan muda Lampung yang mengenakan siger—sebuah mahkota khas daerah tersebut. Dalam menguasai tarian ini, penari dituntut memiliki kemampuan fisik dan teknik tari yang mencakup ketangkasan, kelenturan,

keseimbangan, koordinasi gerak tubuh, ketepatan gerak, serta ekspresi yang mendalam (Mustika, 2023).

Gerak sendiri adalah media utama dalam seni tari yang akan dibentuk dan diekspresikan. Untuk mencapai tingkat teknik yang mumpuni, penari harus mempersiapkan tubuhnya agar menjadi fleksibel dan lentur. Persiapan ini berguna untuk memaksimalkan ekspresi dan menyampaikan makna gerak secara optimal (Setiawati, 2008). Dalam proses penelitian, penelusuran data awal dilakukan melalui kegiatan pra-observasi bersama pembina tari. Dari hasil pengamatan awal tersebut ditemukan bahwa kegiatan ekstrakurikuler tari di SMAN 13 Bandar Lampung diikuti oleh 20 siswa. Di antara mereka, terdapat 7 siswa yang belum pernah belajar menari sebelumnya dan baru mengenal dunia tari saat memasuki jenjang sekolah menengah atas. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan yang cukup mencolok antara siswa yang sudah memiliki pengalaman menari (13 orang) dan mereka yang benar-benar pemula. Kegiatan ekstrakurikuler tari ini dilaksanakan satu kali dalam seminggu sebagai bagian dari pembelajaran seni di sekolah.

Permasalahan utama yang sering terjadi adalah kurangnya kesiapan fisik dan mental siswa dalam menjalani proses latihan tari. Beberapa siswa mengalami kesulitan dalam menghafal, menjaga keseimbangan dan mengeksekusi gerakan secara luwes dan ekspresif. Ketegangan tubuh, minimnya kesadaran tubuh saat menari, serta kesulitan dalam sinkronisasi pernapasan dan gerak menjadi hambatan yang signifikan. Hal ini diperparah dengan pola pembelajaran yang terlalu berorientasi pada hasil akhir atau hafalan gerak, tanpa memberikan cukup ruang bagi eksplorasi tubuh dan pemahaman internal siswa terhadap gerakan itu sendiri.

Dalam penerapan olah tubuh sebagai alat terhadap tubuh tersebut menjadi sangat penting. Olah tubuh mencakup serangkaian latihan yang meliputi kesadaran tubuh, relaksasi otot, kelenturan, keseimbangan, sinkronisasi pernapasan dan gerak, serta ekspresi tubuh. Melalui latihan ini, tubuh tidak

akan lagi diposisikan untuk objek yang digerakkan, akan tetapi sebagai subjek yang sadar serta aktif dalam menciptakan makna gerak.

Olah tubuh ini sejalan dengan pendekatan behavioristik yang digunakan dalam penelitian ini sebagai landasan teoritis. Behaviorisme memandang bahwa perubahan perilaku dalam hal ini kualitas gerak tari dapat dicapai melalui stimulus yang diberikan secara konsisten dan berulang. Dalam konteks pembelajaran tari, latihan olah tubuh yang dilakukan secara terstruktur dan rutin menjadi stimulus yang memengaruhi respons siswa, berupa peningkatan kemampuan motorik, ekspresi, serta daya tahan tubuh dalam menari (Skinner dalam Schunk, 2012). Dengan kata lain, teori behavioristik memperkuat efektivitas latihan olah tubuh sebagai teknik pembelajaran yang menghasilkan perubahan nyata dalam perilaku gerak siswa.

Urgensi penelitian ini siswa mengalami kesulitan dalam menghafal, menjaga keseimbangan mengeksekusi gerakan supaya luwes dan ekspresif, minimnya kesadaran tubuh saat menari, serta kesulitan dalam sinkronisasi pernapasan sehingga ekspresi menari terlihat kurang, sebab diketahui Tari tradisional seperti Muli Siger bukan sekadar rangkaian gerak, melainkan representasi nilai dan identitas budaya. Oleh karena itu, keberhasilan siswa dalam membawakan tari ini tidak cukup hanya dengan menguasai pola gerak, tetapi juga memerlukan pemahaman yang menyatu antara tubuh, rasa, dan ruang gerak. Latihan olah tubuh menjadi sarana untuk membangun keterhubungan tersebut.

Keunikan dari penelitian ini terletak pada siswa ekstrakurikuler tari hampir Sebagian siswanya adalah tidak pernah menari sehingga penting diadakan olah tubuh sebelum menari, agar tubuh siswa siap melakukan aktifitas menari. Dan teori behavioristik yang berasal dari psikologi pendidikan digunakan untuk memahami mekanisme perubahan perilaku gerak siswa. Pendekatan ini memberikan perspektif baru dalam strategi pembelajaran tari, yang tidak hanya berorientasi pada sebuah hasil, tetapi juga pada proses internalisasi dan transformasi tubuh sebagai alat ekspresi seni. Dari permasalahan diatas,

peneliti memilih judul “Penerapan Olah Tubuh Terhadap pembelajaran Tari Muli Siger Di Ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana penerapan olah tubuh terhadap pembelajaran Tari Muli Siger dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan olah tubuh terhadap pembelajaran tari muli siger di ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dan tujuan penelitian. Berikut ini adalah manfaat yang penulisan harapkan dari penelitian ini.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang pendidikan seni tari, khususnya yang mengintegrasikan pendekatan olah tubuh dan teori behavioristik dalam konteks pembelajaran di sekolah.

2. Manfaat Praktisi

- A. Bagi siswa: Membantu meningkatkan kesiapan fisik dan mental, serta kualitas ekspresi tubuh dalam menari.
- B. Bagi guru/pelatih tari: Menjadi alternatif metode pembelajaran yang lebih efektif dan holistik melalui latihan olah tubuh.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Sebagai acuan dalam penelitian ini, terdapat beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang berhubungan dengan Penerapan Olah Tubuh Terhadap Tari Muli Siger di Ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung. Penelitian terdahulu digunakan sebagai acuan atau landasan untuk mendapatkan referensi yang relevan oleh peneliti dalam melakukan penelitian. Hasil penelitian terdahulu yang dapat dijadikan referensi oleh peneliti dan sumber yaitu:

Penelitian oleh Yulita Dwi Lestari (2021) berjudul "Manfaat Olah Tubuh dalam Pembelajaran Tari pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Swadhipa Bumisari Natar" menunjukkan bahwa penerapan olah tubuh mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam pembelajaran Tari Bedana. Penelitian ini menggunakan pendekatan teori behavioristik dengan metode pengamatan langsung dan penguatan positif, yang menghasilkan peningkatan signifikan dari 37,5% menjadi 100% dalam partisipasi siswa setelah enam kali pertemuan.

Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Desi Ayu Putri (2022) berjudul "Teori Behavioristik dalam Pembelajaran Tari Sigeh Penguten pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Pesawaran" membahas peran senior dalam pembelajaran tari melalui metode imitasi dan pengulangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teori behavioristik efektif dalam membentuk respons motorik siswa secara bertahap.

Penelitian lain oleh Fitria Meilani (2023) di SMAN Titian Teras Jambi dalam skripsinya "Penerapan Teknik Dasar Olah Tubuh dalam Ekstrakurikuler Tari" menjelaskan bahwa persiapan olah tubuh sangat penting untuk melatih

kelenturan dan kesiapan gerak tubuh sebelum mempelajari ragam gerak tari. Ia menekankan bahwa olah tubuh meningkatkan kesadaran tubuh dan kualitas gerak dalam menari.

Ketiga penelitian ini memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan, karena sama-sama membahas strategi pembelajaran tari di kegiatan ekstrakurikuler sekolah, menggunakan pendekatan olah tubuh dan teori behavioristik.

2.2 Teori Behavioristik

Teori behavioristik merupakan salah satu pendekatan dalam dunia pendidikan yang sangat menekankan pentingnya perubahan perilaku sebagai hasil dari proses pembelajaran. Dalam pandangan behavioristik, belajar tidak dilihat sebagai proses internal yang kompleks, melainkan sebagai suatu proses eksternal yang dapat diamati dan diukur, yakni perubahan tingkah laku yang terjadi akibat adanya hubungan antara stimulus (rangsangan) dan respons (tanggapan). Salah satu tokoh utama dalam aliran ini adalah B.F. Skinner, yang menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dibentuk dan dimodifikasi melalui pemberian konsekuensi berupa penguatan (reinforcement) atau hukuman (punishment). Menurut Skinner, penguatan positif—seperti pujian, hadiah, atau pengakuan—dapat mendorong seseorang untuk mengulangi perilaku yang sama di masa mendatang, sedangkan hukuman dapat digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan (Schunk, 2012).

Penerapan teori behavioristik sangat relevan dalam konteks pembelajaran seni, khususnya pembelajaran tari. Dalam proses belajar tari, siswa dituntut untuk menguasai gerakan tubuh secara terampil dan ekspresif. Hal ini hanya bisa dicapai melalui latihan fisik yang terus-menerus dan konsisten. Latihan berulang ini merupakan bentuk stimulus yang diberikan oleh guru atau pelatih kepada siswa. Respons yang diharapkan adalah terbentuknya peningkatan

kemampuan motorik, koordinasi gerak, serta ekspresi yang lebih tepat dan sesuai dengan karakter tari yang dipelajari. Ketika siswa berhasil menunjukkan kemajuan, misalnya dengan memperagakan gerakan secara tepat atau tampil dengan percaya diri dalam pementasan, maka mereka akan memperoleh penguatan dari guru, seperti pujian, apresiasi, atau bahkan kesempatan tampil di depan umum. Penguatan semacam ini berperan penting dalam membentuk perilaku belajar yang positif, karena dapat memotivasi siswa untuk terus meningkatkan kemampuannya.

Teori behavioristik juga didukung oleh pendapat Gage dan Berliner, yang memandang bahwa belajar merupakan hasil dari pengalaman langsung. Mereka menyatakan bahwa manusia belajar melalui observasi dan peniruan (modeling), yaitu dengan cara memperhatikan apa yang dilakukan oleh orang lain di sekitarnya, lalu meniru tindakan tersebut. Dalam hal ini, lingkungan sosial menjadi sangat penting sebagai sumber pembelajaran. Proses observasi ini memungkinkan siswa untuk menangkap informasi tentang gerakan tari, teknik, serta ekspresi yang diperagakan oleh guru atau teman sebayanya. Kemudian, mereka mencoba menirukan gerakan tersebut sebagai bentuk respons terhadap stimulus yang diterima. Jika dilakukan secara konsisten, peniruan ini akan menghasilkan perubahan tingkah laku yang mencerminkan proses belajar yang berhasil (Semiun, 2020: 199–207).

Dengan demikian, teori behavioristik secara keseluruhan memandang bahwa proses pembelajaran terjadi karena adanya interaksi yang berulang antara stimulus dan respons, yang diperkuat oleh pengalaman serta pengaruh lingkungan. Dalam konteks pembelajaran tari, hal ini berarti bahwa guru atau pelatih memiliki peran strategis sebagai pemberi stimulus yang dapat mengarahkan perilaku belajar siswa melalui latihan olah tubuh, demonstrasi gerakan, serta pemberian umpan balik berupa penguatan. Melalui latihan yang dilakukan secara rutin dan disertai dengan dukungan lingkungan yang kondusif, siswa dapat mengembangkan kemampuan menarinya secara optimal. Dengan kata lain, pendekatan behavioristik sangat cocok diterapkan dalam

pembelajaran tari karena mampu mengakomodasi kebutuhan latihan teknik yang menuntut kedisiplinan, pengulangan, dan evaluasi berkelanjutan.

Menurut B.F. Skinner, salah satu tokoh utama dalam teori behavioristik, terdapat tiga bentuk penerapan utama dari teori ini dalam konteks pembelajaran, khususnya ketika diimplementasikan dalam kegiatan belajar yang melibatkan aktivitas fisik seperti pembelajaran tari. Ketiga bentuk tersebut mencakup: penguatan positif (*positive reinforcement*), penguatan negatif (*negative reinforcement*), dan hukuman (*punishment*). Ketiganya berperan penting dalam membentuk dan memodifikasi perilaku peserta didik melalui hubungan antara stimulus yang diberikan oleh lingkungan belajar (dalam hal ini guru atau pelatih) dan respons yang muncul dari siswa.

Pertama, penguatan positif merupakan bentuk penguatan yang bertujuan untuk meningkatkan kemungkinan terulangnya suatu perilaku yang diinginkan melalui pemberian konsekuensi yang menyenangkan atau membahagiakan bagi siswa. Misalnya, dalam proses pembelajaran tari, ketika seorang siswa berhasil mengikuti instruksi gerakan yang diberikan oleh guru secara tepat dan benar, kemudian guru memberikan pujian atas keberhasilan tersebut, maka secara tidak langsung pujian tersebut menjadi stimulus positif. Hal ini akan mendorong siswa untuk kembali menampilkan gerakan yang benar di kesempatan berikutnya, karena ia telah mengasosiasikan keberhasilan gerakan dengan perasaan senang akibat mendapat apresiasi. Pemberian penguatan positif ini menjadi motivasi internal bagi siswa untuk terus berusaha memberikan performa terbaik dalam proses belajar tari.

Kedua, penguatan negatif adalah strategi pembelajaran di mana guru menghilangkan atau mengurangi stimulus yang tidak menyenangkan dengan harapan siswa akan menghindari perilaku yang tidak diinginkan. Contohnya adalah ketika seorang siswa memiliki kebiasaan berlatih secara tidak serius atau malas-malasan saat latihan tari. Namun, karena guru secara konsisten mengharuskan siswa tersebut untuk mengulang gerakan yang salah berkali-kali

hingga ia melakukannya dengan benar, maka siswa mulai merasa tidak nyaman dengan konsekuensi tersebut. Akhirnya, ia pun mengubah perilakunya menjadi lebih serius dan bersungguh-sungguh dalam latihan demi menghindari keharusan untuk terus mengulang gerakan. Dalam hal ini, perasaan tidak menyenangkan dari pengulangan bertindak sebagai bentuk penguatan negatif yang mendorong siswa untuk menunjukkan perilaku yang lebih disiplin.

Ketiga, hukuman (*punishment*) merupakan konsekuensi yang diberikan setelah siswa menunjukkan perilaku yang tidak sesuai dengan harapan, yang bertujuan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku tersebut. Hukuman ini biasanya menimbulkan perasaan tidak nyaman atau tekanan psikologis bagi siswa. Misalnya, jika seorang siswa menunjukkan perilaku kurang aktif, enggan bergerak, atau tidak berpartisipasi secara maksimal dalam latihan olah tubuh, maka guru dapat memberikan tugas tambahan sebagai konsekuensi, seperti meminta siswa tersebut untuk memimpin sesi olah tubuh di depan teman-temannya. Situasi ini bisa membuat siswa merasa tertekan atau malu, yang pada akhirnya mendorongnya untuk lebih aktif dan serius agar tidak mendapatkan hukuman serupa di masa mendatang. Walaupun hukuman dapat efektif dalam situasi tertentu, penggunaannya tetap harus dilakukan secara hati-hati agar tidak menimbulkan dampak psikologis negatif bagi siswa.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teori belajar behavioristik sangat menekankan pentingnya peran lingkungan belajar dalam memengaruhi perilaku siswa. Hasil belajar dianggap terbentuk melalui interaksi antara stimulus yang diberikan oleh guru dan respons yang ditunjukkan oleh siswa, baik berupa tindakan positif yang diperkuat, perilaku negatif yang dikurangi, maupun kesalahan yang diberi konsekuensi. Oleh karena itu, dalam penerapannya, teori ini melihat proses belajar sebagai perubahan perilaku yang terjadi karena adanya respons yang dapat diamati terhadap stimulus lingkungan, sehingga guru harus mampu menciptakan kondisi belajar yang tepat untuk mengarahkan siswa menuju perilaku yang diharapkan.

2.3 Penerapan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), istilah penerapan didefinisikan sebagai tindakan atau perbuatan dalam menerapkan sesuatu, yang berarti mewujudkan suatu teori, metode, atau prinsip ke dalam tindakan nyata. Secara lebih luas, penerapan dapat diartikan sebagai proses mengimplementasikan pengetahuan atau teori yang telah dipelajari agar memiliki manfaat konkret dalam suatu konteks tertentu. Dalam konteks pendidikan, penerapan tidak hanya dipahami sebagai kegiatan biasa, melainkan sebagai rangkaian aktivitas yang terencana dan terstruktur, yang bertujuan untuk mencapai hasil pembelajaran yang diinginkan. Usman (2002:70) menyatakan bahwa penerapan atau implementasi merupakan suatu tindakan nyata dalam bentuk aktivitas, aksi, atau mekanisme dari suatu sistem, yang tidak hanya sekadar dilakukan, tetapi disusun secara sistematis demi mencapai tujuan tertentu yang telah dirancang sebelumnya.

Sagala (2010:63) juga menegaskan bahwa dalam dunia pendidikan, khususnya pendidikan seni seperti tari, penerapan harus dipandang sebagai proses aktif dalam menghubungkan antara konsep-konsep teoritis dengan pelatihan praktis. Misalnya dalam pembelajaran seni tari, konsep olah tubuh tidak cukup hanya dipahami melalui teori semata, melainkan harus dilatih dan dilaksanakan secara konsisten agar peserta didik mengalami perubahan perilaku dan peningkatan keterampilan secara langsung. Dengan kata lain, penerapan menjadi sarana strategis untuk menjembatani kesenjangan antara pemahaman konseptual dan keterampilan praktis.

Hal ini sangat penting dalam pembelajaran tari tradisional seperti Tari Muli Siger. Teori tentang olah tubuh yang mencakup aspek-aspek seperti kesadaran tubuh, kelenturan, pernapasan, keseimbangan, dan ketahanan tidak akan memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas pembelajaran jika tidak diwujudkan dalam bentuk latihan fisik secara langsung. Oleh sebab itu, penerapan dalam konteks ini tidak hanya berarti melakukan latihan secara

teknis, tetapi juga menyertakan pemahaman terhadap kondisi peserta didik, konteks lingkungan belajar seperti kegiatan ekstrakurikuler, serta dinamika pembelajaran yang berlangsung. Proses penerapan menuntut adanya keselarasan antara rancangan teori dan kebutuhan praktis di lapangan, serta adaptasi terhadap kemampuan siswa yang beragam agar tujuan pembelajaran seni tari dapat tercapai secara optimal.

2.4 Olah Tubuh

Olah tubuh dalam konteks seni tari bukan sekadar rangkaian aktivitas fisik, melainkan merupakan proses fundamental yang harus dilalui oleh setiap penari sebagai bentuk latihan jasmani dan mental secara menyeluruh. Proses ini menuntut latihan yang berkelanjutan, terstruktur, dan dilakukan secara disiplin agar mampu melatih serta mengembangkan kekuatan otot, kelenturan persendian, daya tahan tubuh, hingga koordinasi gerak dan daya ingat motorik. Menurut Widiasih (2013), olah tubuh tidak hanya bertujuan untuk memperkuat aspek fisik semata, tetapi juga penting untuk membentuk ketahanan stamina dan fleksibilitas tubuh sehingga mampu menunjang kekuatan ekspresi dan penjiwaan dalam setiap gerakan tari yang disajikan.

Sebagaimana diungkapkan oleh Hartati (2016), tubuh adalah elemen dasar dan pusat dari segala bentuk gerak dalam tari. Dengan kata lain, tubuh merupakan alat utama dalam mengekspresikan nilai-nilai estetika dan pesan yang ingin disampaikan melalui tari. Oleh karena itu, penguasaan olah tubuh yang baik—yang berbasis pada pemahaman terhadap anatomi tubuh manusia—sangat penting untuk mencegah risiko cedera sekaligus memungkinkan penari mengeksekusi gerakan dengan kelenturan yang optimal dan sesuai dengan karakter ekspresi tari yang ditampilkan. Kesiapan tubuh secara anatomis akan membantu penari menghasilkan gerakan yang tidak hanya indah secara visual, tetapi juga bermakna secara emosional.

Selain itu, tubuh manusia sebagai alat utama dalam menari memiliki bagian-bagian tertentu yang sangat menentukan kualitas gerakan tari, seperti kepala, leher, jari, lengan, torso, kaki, hingga tungkai. Masing-masing bagian tubuh tersebut memainkan peran signifikan dalam menciptakan nilai estetis dalam tarian, seperti yang dijelaskan oleh Ayu (2020). Melalui penggunaan bagian tubuh yang tepat dan selaras, seorang penari dapat memperkuat ekspresi dan karakter dari setiap gerakan yang dibawakannya.

Olah tubuh juga merupakan tahapan penting sebelum seorang penari memasuki aktivitas utama menari. Proses ini meliputi pemanasan untuk meregangkan otot-otot tubuh, melenturkan sendi-sendi, dan menghindari risiko cedera yang mungkin timbul akibat aktivitas fisik yang intens. Widiasih (2013) menegaskan bahwa kegiatan olah tubuh bertujuan untuk melatih kekuatan fisik, ketahanan otot, struktur tulang, serta sistem pernapasan. Dengan demikian, olah tubuh menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembelajaran tari, karena teknik pernapasan yang baik turut mempengaruhi kualitas gerakan dan ekspresi penari.

Dalam praktiknya, olah tubuh dilaksanakan melalui tahapan-tahapan tertentu seperti pemanasan, latihan inti, pendinginan, dan latihan pernapasan. Menurut Widiasih (2013), rangkaian tahapan ini tidak hanya berfungsi sebagai persiapan fisik, melainkan juga sebagai sarana pembentukan karakter individu. Sikap disiplin, ketekunan, serta kemampuan mengendalikan diri dapat berkembang secara alami melalui kebiasaan melakukan olah tubuh secara teratur. Bahkan, melalui proses tersebut, siswa atau penari pemula akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi ketika tampil di depan umum, karena telah terbiasa dengan latihan dan pembentukan kesiapan fisik serta mental yang optimal.

2.4.1 Manfaat Olah Tubuh

Olah tubuh memiliki berbagai manfaat yang sangat penting bagi perkembangan fisik, mental dan artistic seorang penari. Menurut

(Widiasih,2013) terdapat sejumlah manfaat olah tubuh yaitu sebagai berikut: :

1. Memperkuat otot-otot tubuh, sehingga berenergi ketika melakukan gerakan.
2. Memperkuat daya tahan tubuh.
3. Meningkatkan stamina tubuh.
4. Memperkuat persendian anggota badan.
5. Membantu mengatur gerakan tubuh sesuai dengan teknik tari yang dipelajari.
6. Meningkatkan ketrampilan gerak.
7. Membantu memberikan jiwa atau ekspresi dalam diri.
8. Membantu mengenali berbagai jenis irama, baik yang berkarakter cepat, sedang, maupun lambat.
9. Membantu mengenal ruang, baik ruang gerak maupun ruang pentas yang lebih luas.
10. Meningkatkan kemampuan berkreasi.
11. Mampu mengkoordinasikan gerakan secara logis dan sistematis.

2.4.2 Tujuan Olah Tubuh

Tujuan dari kegiatan olah tubuh tidak hanya terfokus pada aspek fisik, melainkan juga mencakup pengembangan aspek mental, emosional, serta kemampuan intelektual penari. Menurut Widiasih (2013), terdapat beberapa tujuan utama dari pelaksanaan olah tubuh yang terintegrasi secara menyeluruh dalam proses pendidikan seni tari yaitu sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan mengenai olah tubuh.
2. Membantu menumbuhkan sikap percaya diri.
3. Mendorong kemampuan pengembangan diri.
4. Membentuk sikap, jiwa yang matang dan mental yang kuat.
5. Memberikan wawasan kepada penari mengenai pentingnya mengikuti tahapan-tahapan latihan yang telah dirancang dalam sistem olah tubuh.

6. Menanamkan pengertian tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh.
7. Meningkatkan konsentrasi.
8. Meningkatkan kekuatan dan keluwesan tubuh.
9. Memperbaiki penampilan fisik maupun jiwanya.
10. Melatih kesabaran serta kesadaran.
11. Meningkatkan kepekaan terhadap lingkungan sekitar.

Menurut Setianingsih (2014), tujuan utama dari olah tubuh adalah menjadikannya sebagai sarana persiapan tubuh untuk digunakan sebagai alat utama dalam menari. Tubuh yang sudah terlatih akan lebih siap dalam menjalankan berbagai aktivitas gerak tari dan dapat digunakan secara maksimal untuk menyampaikan ekspresi secara artistik. Dengan kata lain, olah tubuh berperan sebagai penghubung antara tubuh sebagai instrumen dan tari sebagai ekspresi seni.

2.4.3 Unsur Materi Olah Tubuh

Ada beberapa materi olah tubuh yang dapat dilakukan menurut (Widiasih,2013) Di antaranya sebagai berikut:

1 Pemanasan

Teknik pemanasan adalah teknik gerakan peregangan otot untuk mempersiapkan tubuh agar melakukan gerak olah tubuh yang lebih berat dan sebagai pencegah terjadinya kecelakaan atau cedera dalam menjalankan aktivitas berolah tubuh. Pemanasan artinya melakukan gerakan yang merangsang otot agar gerakan yang dilakukan berikutnya menjadi lentur dan mencegah terjadinya cedera selama menjalankan aktivitas. Selain itu, peregangan dalam pemanasan juga perlu dilakukan untuk meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Secara umum, langkah pemanasan dan peregangan yang biasa dilakukan sebelum latihan, yaitu : a. peregangan kepala, b. peregangan bahu, c. peregangan sisi tubuh.

2 Pendinginan

Teknik pendinginan dilakukan setelah latihan inti. Tujuannya adalah untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti sebelum latihan atau kondisi normal sehingga tubuh dapat melakukan aktivitas lain. Pendinginan ini dititikberatkan pada relaksasi, artinya tubuh dikembalikan dalam posisi rileks.

Periode pendinginan memiliki peran yang sama penting seperti pemanasan, dan keduanya merupakan bagian yang penting dari rutinitas latihan. Pemanasan membantu tubuh dalam membuat transisi yang halus dari keadaan istirahat ke aktivitas, sedangkan pendinginan membuat tubuh kembali tenang setelah melakukan aktivitas latihan. Otot suhu dan laju perpirasi menurun menyebabkan kulit terasa dingin dan menurunkan denyut jantung.

3 Persendian

Persendian merupakan gerak yang dilakukan dengan menggerakkan sendi-sendi dengan cara diulang-ulang.

4 Kelenturan tubuh

Kelenturan adalah gerak yang bertujuan untuk melenturkan tubuh, dapat dicapai dengan melakukan aktifitas akrobatik seperti kayang, melompat, roll depan, roll belakang, dan sebagainya, Untuk mendapatkan hasil kelenturan yang maksimal, maka harus diadakan pengulangan gerak, artinya penari tidak hanya berhenti sampai pada bisa melakukan gerakan.

Kelenturan atau flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian tubuh dalam satu ruang gerak yang seluas-luasnya, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitar persendian, karena kelenturan berpangkal pada luas gerak bagian tubuh di sekitar persendian tertentu.

- 1) Kelenturan otot leher
- 2) Kelenturan otot bahu
- 3) Kelenturan otot paha

5 Keseimbangan

Adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh baik yang dilakukan dalam gerak statis atau gerakan di tempat biasanya gerakan dengan satu kaki , atau kesetimbangan dalam gerakan dinamis misalnya gerakan dengan berpindah tempat.

Kemampuan tubuh mempertahankan keseimbangan dan kestabilan postur oleh aktivitas motorik tidak dapat dipisahkan dari factor lingkungan dan sistem regulasi yang berperan dalam pembentukan keseimbangan. Keseimbangan terbagi atas dua kelompok: a) keseimbangan statis yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga kesetimbangan pada posisi tetap (sewaktu berdiri dengan satu kaki, berdiri di atas papan keseimbangan); b) keseimbangan dinamis yaitu kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan ketika bergerak.

6 Kekuatan

Kekuatan berarti gerak latihan yang dilakukan untuk menguatkan tubuh atau anggota tubuh, sehingga kualitas kemampuan tubuh menjadi meningkat.

7 Stamina

Kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan fisik yang berat,.

8 Ketahanan

Melatih otot tertentu agar memiliki daya tahan tubuh yang maksimal, terutama otot perut, tangan, dan kaki.

9 Intensitas gerak

Latihan olah tubuh ini untuk dapat merasakan keras lemahnya gerakan sesuai dengan kebutuhan karakter gerak.

10 Eksplorasi

Proses penjajagan gerak untuk mendapatkan ide atau gagasan gerak yang mengarah ke tema gerak.

Eksplorasi merupakan proses berfikir, berimajinasi, merasakan, dan merespon suatu obyek untuk dijadikan bahan dalam karya tari.

Wujudnya bisa berupa benda, irama, cerita, dan sebagainya. Eksplorasi dapat dilakukan melalui alam, binatang, buku cerita, dan lingkungan sekitar. Pengertian eksplorasi dalam pengembangan kreativitas merupakan kepentingan pribadi, yaitu aktifitas yang diarahkan sendiri dan untuk dirinya sendiri sebelum bekerja sama dengan orang lain, melalui eksplorasi langkah, loncat, dan putar, diharapkan dapat mengembangkan kreativitas seorang penari. Ada beberapa macam gerak dalam bereksplorasi langkah, loncat, dan putar, antara lain : gerak murni dan gerak sterilisasi. Gerak murni adalah gerak yang tidak mengandung arti (dengan bentuk yang artistik), sedangkan gerak sterilisasi adalah gerak yang mengandung arti, telah mengalami perubahan atau pengolahan dengan tujuan untuk mengekspresikan suatu karya tari.

11 Improvisasi

Proses ini dilakukan setelah eksplorasi. Proses ini dilakukan secara spontan, untuk mendapatkan gerak yang orisinal tetapi sesuai dengan tema yang telah terstruktur. Sehingga gerak yang dihasilkan menjadi gaya khas penari tersebut.

12 Pernafasan

Pernafasan merupakan proses menghirup udara ke dalam tubuh yaitu mengisi O₂ (oksigen) ke dalam paru-paru melalui udara dan mengeluarkan CO₂ melalui saluran pernafasan. Proses ini merupakan proses metabolisme pernafasan, melakukan penarikan nafas, mengeluarkan, dan melepas atau membuang CO₂ dan H₂O. Aktivitas olah tubuh yang terlatih sejak awal adalah melakukan pernafasan teratur ke dalam sistem pernafasan yang baik dan sehat. Kelenturan tubuh prima berawal dari melatih anggota gerak tubuh bagian atas, tengah, dan bawah baik secara terpisah maupun terkordinasi. Pengaturan sirkulasi udara dan keteraturan gerak tubuh untuk mencapai sinkronisasi gerak anggota tubuh secara tepat dan benar. Selanjutnya, keseimbangan fisik dan mental menjadi target untuk membiasakan perilaku hidup dan menjaga

serta mengatur kesehatan tubuh menjadi terlatih, trampil dan terbiasa. Latihan yang teratur, kebiasaan yang sehat dan menetapkan porsi latihan yang tepat membuat tubuh/badan menjadi sehat. Kondisi ini perlu diimbangi dengan kebiasaan makan dan minum yang proporsional agar kebutuhan tubuh dapat terpenuhi secara tepat dan dapat mendatangkan manfaat yang positif. Pernafasan yang baik dan teratur saat menari juga dapat menampilkan ekspresi yang mendukung.

13 Proses Pembentukan Gerak

Proses untuk mewujudkan rangkaian gerak secara tepat.

14 Latihan Gerak di Tempat

Motif gerak yang dilakukan di tempat.

15 Latihan Gerak berpindah tempat

Motif gerak yang dilakukan berpindah tempat, misalnya dari dead centre menuju down right.

16 Latihan Gerak dalam tempo cepat, sedang, lambat.

Tempo adalah waktu atau kecepatan dalam memperbandingkan gerak. Gerak dalam tempo lambat adalah gerakan yang lebih lambat dari tempo sedang. Tempo sedang adalah gerakan yang dilakukan seperti tempo normal penari. Sementara tempo cepat adalah gerak yang dilakukan lebih cepat dari tempo sedang.

17 Latihan Gerak dalam level tinggi

Latihan yang melakukan gerakan dalam ruang diatas atau jinjit.

18 Latihan Gerak dalam level rendah

Latihan yang melakukan gerak dengan ruang gerak dibawah lantai.

19 Latihan Gerak dalam level sedang

Latihan yang melakukan gerak dengan ruang penari berdiri.

20 Latihan Gerak Loncatan

Gerakan yang dilakukan tubuh sama sekali tidak ada yang menumpul.

21 Gerak Putaran

Bergerak dengan memutar tubuh atau anggota tubuh.

22 Gerak mengecil dan gerak tumbuh

Gerak mengecil dan tumbuh ini saling ketergantungan. Dimulai dari tubuh di rapatkan sampai mengecil dengan tumpuan kaki sesedikit mungkin, kemudian secara perlahan membuka dan kedua kaki berdiri seperti tumbuhnya pohon, biasanya bertempo lambat.

23 Gerak bergetar

Biasanya disebut vibrasi yaitu dengan menggetarkan seluruh tubuh atau anggota tubuh.

24 Gerak Patah-patah

Biasanya Stacato, menggerakkan badan atau tubuh dengan mematah-matahkan persendian.

25 Gerak mengulur

Gerakan dengan membuka dan memanjangkan anggota tubuh.

26 Latihan Birama

Latihan gerak dengan hitungan 2/4, 3/4, 4/4/ Latihan dengan 2 hitungan, 3 hitungan atau 4 hitungan dan diulang beberapa kali. Tujuannya adalah melatih konsentrasi dan daya ingat.

27 Latihan Koordinasi Gerak

Menggabungkan motif satu dengan motif yang lain mejadi satu kesatuan yang harmonis.

28 Latihan Pengembangan Gerak

Materi gerak uang diberikan dikreasikan sesuai dengan kemampuan pemain atau penari sehingga akan menciptakan gerak-gerak kreatif.

29 Latihan Gerak dengan Irama Musik Eksternal

Latihan ini berarti Gerak dalam olah tubuh diiringi musik dari luar. Pemain atau penari misalnya suara audio, tabuhan jimbe, kendang, dan sebagainya.

30 Latihan Gerak dengan Irama Musik Internal

Gerak dalam olah tubuh yang diiringi music yang dimunculkan dari pemain atau penarinya, misalnya dari hentakan kaki, tepukan tangan, jeritan, dan sebagainya.

31 Latihan Desain Garis Lurus

Memiliki sifat sederhana tapi terkesan kuat, misalnya segitiga, segiempat, dll.

32 Latihan Desain Garis Lengkung

Garis lengkung memiliki sifat lembut dan lemah contohnya lingkaran, setengah lingkaran, huruf S, dan sebagainya.

33 Desain Lantai

Desain Lantai adalah garis-garis dilantai yang dilalui oleh penari.

34 Keterampilan

Bentuk latihan olah tubuh yang difokuskan pada ketrampilan menggunakan berbagai. Misalnya menggunakan alat dalam bentuk berubah, misalnya kain panjang, rambut panjang, pita, sampur dll, kemudian alat dengan bentuk tidak berubah, misalnya tombak, ketis, payung, meja, kursi, dll.

2.5 Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kompleks yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan pendidik serta dengan berbagai sumber belajar yang tersedia dalam suatu lingkungan yang mendukung kegiatan belajar. Menurut A. Ahdar (2019), pembelajaran tidak hanya sekadar kegiatan transfer ilmu pengetahuan dari guru kepada siswa, tetapi lebih jauh merupakan upaya sistematis yang dilakukan pendidik untuk membantu peserta didik dalam memperoleh dan menguasai ilmu pengetahuan, keterampilan, sikap, serta nilai-nilai yang berguna bagi kehidupannya. Proses pembelajaran mencakup pemberdayaan potensi yang dimiliki peserta didik agar berkembang menjadi kompetensi yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan nyata.

Dalam praktiknya, pembelajaran adalah bentuk bantuan edukatif yang diberikan secara sadar dan terencana oleh seorang pendidik agar terjadi perubahan perilaku pada diri peserta didik. Perubahan ini ditandai dengan bertambahnya wawasan, meningkatnya kemampuan, serta berkembangnya sikap dan kepercayaan diri yang berlangsung dalam kurun waktu tertentu. Artinya, proses belajar bukan sekadar menerima materi, tetapi lebih dari itu, merupakan usaha aktif peserta didik untuk menginternalisasi dan menerapkan pengetahuan dalam konteks kehidupan. Oleh karena itu, keberhasilan pembelajaran sangat bergantung pada kesadaran dan kesungguhan guru dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan motivasi kepada peserta didik. Dalam konteks ini, tujuan pembelajaran hakikatnya adalah pencapaian harapan berupa hasil belajar yang tercermin dalam perilaku dan kompetensi yang ditampilkan peserta didik (Abuddin, 2019).

2.6 Tari Muli Siger

Tari merupakan salah satu bentuk seni pertunjukan yang tidak hanya menampilkan keindahan gerak, tetapi juga berfungsi sebagai media komunikasi yang menyampaikan ekspresi, emosi, dan nilai-nilai budaya. Gerak dalam tari bukanlah gerakan sembarangan, melainkan gerakan yang memiliki ritme, struktur, dan makna yang mendalam. Menurut Sekarningsih (2006), tari adalah suatu bentuk ekspresi jiwa yang disampaikan melalui rangkaian gerak ritmis yang harmonis, dan memiliki tujuan estetika serta pesan yang ingin disampaikan kepada penonton. Dalam dunia pendidikan, pengajaran tari tidak semata-mata bertujuan untuk melatih aspek teknis gerak, tetapi lebih luas lagi, turut menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, kepekaan estetis, rasa percaya diri, dan penghargaan terhadap budaya.

Tari Muli Siger adalah salah satu bentuk tari kreasi baru dari daerah Lampung yang diciptakan oleh Dr. I Wayan Mustika, M.Hum. Tari ini menggambarkan keanggunan, kecantikan, dan kehormatan gadis-gadis Lampung yang mengenakan siger, sebuah mahkota emas khas Lampung yang melambangkan martabat dan budaya luhur masyarakat setempat. Istilah muli dalam bahasa

Lampung berarti "gadis cantik", sedangkan siger adalah simbol kehormatan dan identitas adat masyarakat Lampung. Maka dari itu, tari ini tidak hanya menampilkan keindahan gerak, tetapi juga mengandung makna simbolis tentang kedudukan perempuan dalam budaya Lampung (Mustika, 2013: 24).

Dalam penciptaannya, Dr. I Wayan Mustika menekankan pentingnya penguasaan unsur-unsur dasar dalam tari, yaitu wiraga (raga/tubuh), wirama (irama), dan wirasa (rasa/penghayatan). Ketiga unsur ini menjadi landasan penting yang harus dimiliki oleh setiap penari agar dapat menampilkan tarian secara utuh dan bermakna. Wiraga mencakup aspek keterampilan teknis dan kesadaran spasial dalam menempatkan tubuh dalam ruang gerak. Seperti yang dijelaskan oleh Abdurachman dan Rusliana dalam Choirunnisa (2017: 11), kemampuan wiraga meliputi penguasaan teknik gerak yang harmonis, kekuatan fisik, serta penguasaan ruang yang presisi dalam setiap pose atau formasi tari.

Selanjutnya, wirama berkaitan dengan kepekaan penari terhadap irama yang mengiringi tarian. Ritme atau tempo memainkan peran penting dalam menciptakan keselarasan antara gerak dan musik, serta dalam menjaga transisi yang halus antara satu gerakan ke gerakan berikutnya (Kartika, 2018: 18). Irama yang baik memungkinkan penari untuk mengekspresikan karakter tarian secara tepat dan kohesif.

Sementara itu, wirasa adalah aspek yang menunjukkan penghayatan emosional penari terhadap tema atau cerita dalam tari. Menurut Kartika (2018), dalam pembelajaran seni tari, penari dituntut untuk tidak hanya menguasai teknik gerak, tetapi juga mampu mengekspresikan perasaan dan emosi secara menyeluruh melalui mimik wajah dan gestur tubuh yang ekspresif. Dengan demikian, keseluruhan penampilan tari tidak hanya menyenangkan secara visual, tetapi juga menyentuh emosi penonton.

Tari Muli Siger, sebagai bagian dari seni budaya Lampung, mencerminkan semangat pelestarian nilai-nilai tradisi melalui pendekatan kontemporer. Tari ini tidak hanya memiliki nilai estetika yang tinggi, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pendidikan karakter dan identitas budaya bagi generasi muda, khususnya dalam konteks pembelajaran seni di sekolah.

Dalam menarikan Tari Muli Siger, penari memerlukan penguasaan berbagai aspek gerak yang mencakup kemampuan teknis, fisik, hingga emosional. Aspek-aspek gerak ini menjadi pondasi utama dalam membentuk keindahan, keluwesan, serta ekspresi artistik yang khas dari tari tersebut. Beberapa aspek gerak yang penting untuk dikuasai oleh penari Muli Siger antara lain sebagai berikut:

1. Ketangkasan Gerak

Penari harus memiliki kecepatan dan ketepatan dalam melakukan setiap gerakan, terutama ketika memasuki transisi antar ragam gerak atau perubahan posisi formasi. Ketangkasan ini mencerminkan kemampuan refleks dan kesiapan tubuh dalam menanggapi rangsangan gerak dari irama musik atau gerakan penari lainnya dalam kelompok. Ketangkasan sangat penting untuk menjaga kesatuan dan keluwesan dalam rangkaian tari (Sedyawati, 1981).

2. Kelenturan

Kelenturan tubuh, khususnya pada bagian tangan, pinggang, dan punggung sangat berpengaruh terhadap estetika tari. Gerakan yang lentik, luwes, dan tidak kaku akan menghasilkan penampilan tari yang anggun dan menyenangkan untuk dilihat. Kelenturan ini dapat dilatih melalui berbagai latihan peregangan dan olah tubuh secara konsisten (Widiasih, 2013).

3. Keseimbangan Tubuh

Dalam Tari Muli Siger terdapat berbagai gerakan yang menuntut posisi tubuh tertentu seperti gerakan membungkuk, berputar, atau bertumpu pada satu kaki. Untuk itu, penari harus mampu menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh atau kehilangan kontrol saat melakukan ragam gerak tersebut. Keseimbangan yang baik akan menunjang performa penari dalam mempertahankan bentuk dan irama tari (Nugroho, 2017).

4. Koordinasi Gerak Tubuh

Penari dituntut untuk dapat menggerakkan seluruh bagian tubuh seperti kepala, tangan, kaki, dan badan secara serempak dan seimbang, sesuai dengan irama musik serta struktur tari. Kemampuan koordinasi ini akan menciptakan keselarasan dalam penampilan, terlebih ketika menari secara berkelompok (Soedarsono, 1999).

5. Ekspresi dan Penghayatan

Salah satu unsur penting dalam Tari Muli Siger adalah penyampaian makna dan emosi melalui mimik wajah dan gestur tubuh. Oleh karena itu, penari perlu memiliki kemampuan dalam mengekspresikan pesan tari agar nilai estetis dan simbolik dari setiap gerakan dapat tersampaikan kepada penonton (Bandem & Salmiyati, 1996).

6. Ketepatan Gerak

Gerakan tari harus dilakukan sesuai dengan pola lantai yang telah ditentukan dan harus seragam dengan gerakan penari lainnya dalam satu kelompok. Ketepatan ini bukan hanya menunjukkan penguasaan teknik tetapi juga menunjukkan kedisiplinan dalam menari dan penghargaan terhadap koreografi yang telah disusun (Sumandiyo Hadi, 2005).

2.6.1 Ragam Gerak Tari Muli Siger

Tari Muli Siger terdiri dari lima tahapan proses kreatif yang mencakup tahap eksplorasi, improvisasi, pembentukan (forming), penggabungan, dan evaluasi. Dari proses tersebut lahirlah tiga bentuk

dasar gerak, yaitu gerak lapah tebeng, gerak yang menyerupai simbol siger, dan gerak sumber melayang. Ketiga gerak dasar ini kemudian dikembangkan secara teknis dan artistik hingga menghasilkan 38 ragam gerak yang memiliki peran penting dalam membangun struktur tari.

Adapun ragam gerak Tari Muli Siger secara garis besar dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Gerakan Kaki

Meliputi berbagai variasi langkah seperti langkah biasa, langkah menyilang, dan gerakan mengangkat kaki. Gerakan kaki ini menjadi dasar dalam menciptakan pola lantai yang dinamis dan ritmis sesuai alur tari.

2. Gerakan Tangan

Terdiri dari gerakan mengukel (memutar pergelangan tangan), mengangkat tangan ke atas, menurunkan tangan ke bawah, dan menggerakkan tangan ke samping. Gerakan tangan ini memperkaya ekspresi visual tari dan menggambarkan makna simbolis tertentu dalam kebudayaan Lampung.

3. Gerakan Badan

Mencakup gerakan mengangkat badan, menurunkan badan, dan menggerakkan badan ke kanan atau kiri. Gerakan badan berfungsi sebagai penopang gerakan tangan dan kaki serta memperkuat karakter gerak dalam keseluruhan struktur tari.

2.6.2 Nama Ragam Gerak Tari Muli Siger

Ragam Gerak Pokok dan Pengembangannya dalam Tari Muli Siger:
Tari Muli Siger sebagai salah satu bentuk ekspresi budaya masyarakat Lampung memiliki struktur gerak yang khas dan bermakna. Tarian ini tidak hanya menonjolkan keindahan gerakan secara visual, tetapi juga mengandung simbol-simbol budaya yang diwujudkan melalui ragam

geraknya. Secara umum, terdapat tiga gerakan pokok yang menjadi fondasi utama dalam Tari Muli Siger, yaitu:

1. Gerak Lapah Tebeng

Gerak ini menggambarkan langkah kaki penari yang dilakukan secara ritmis dan anggun. "Lapah" dalam bahasa Lampung berarti "melangkah", sedangkan "tebeng" menunjukkan gerak yang mantap dan terarah. Gerakan ini menjadi dasar dalam berpindah tempat serta membentuk pola lantai.

2. Gerak Simbol Siger

Merupakan gerakan yang meniru bentuk dan makna dari siger, yaitu mahkota khas wanita Lampung yang menjadi simbol kehormatan dan keagungan perempuan. Gerakan ini menjadi ciri khas utama dalam tarian, sekaligus melambangkan identitas budaya Lampung.

3. Gerak Samber Melayang

Gerakan ini menirukan gerak burung yang sedang terbang bebas di udara. Samber melayang mengekspresikan kelembutan, keindahan, serta kebebasan jiwa penari dalam membawakan tarian.

Ketiga gerakan inti tersebut kemudian dikembangkan secara artistik menjadi 38 ragam gerak khas, yang membentuk struktur utuh dalam pertunjukan Tari Muli Siger. Pengembangan ini tidak hanya menciptakan variasi gerakan secara teknik, tetapi juga menambahkan dimensi makna simbolik yang lebih dalam terhadap setiap rangkaian gerak. Berikut adalah nama-nama ragam gerak yang dikembangkan dari tiga gerak pokok tersebut:

Daftar 38 Ragam Gerak Tari Muli Siger:

1. Lapah ngusung siger
2. Butakhi
3. Samber melayang
4. Pungu ngelik kanan

5. Ngelik mit kanan
6. Samber melayang
7. Busikhena
8. Samber melayang
9. Pungu ngelik kiri
10. Ngelik mit kiri
11. Samber melayang
12. Busikhena
13. Bebalikh ngelik kanan-kiri
14. Kanluk
15. Ngelik mit kanan-kiri
16. Mampam siger
17. Ngelik mejong kanan-kiri
18. Ngelik temegi
19. Mampam siger
20. Ngelik mit kanan-kiri
21. Mejong kenui bebayang
22. Lapah tabikpun
23. Bebalikh kenui bebayang
24. Lapah tabikpun
25. Kenui bebakhis
26. Kenui ngangkat ko kepi
27. Ngelik ngehaman
28. Kenui bebakhis
29. Mampam kebelah
30. Lapah tabikpun
31. Hentak kukut
32. Ngelik
33. Mutokh
34. Umbak
35. Kenui bebayang khanggal
36. Mutokh mampam kebelah

37. Lapah tabikpun

38. Ngeguwai siger

Setiap gerakan di atas memerlukan penguasaan teknik tubuh yang baik, mulai dari koordinasi, kelenturan, keseimbangan, hingga ekspresi. Misalnya, gerakan seperti ngeguwai siger (membentuk siger) mengandung makna simbolis penghormatan terhadap warisan budaya lokal, sedangkan busikhena (berhias) merepresentasikan keanggunan dan keindahan perempuan Lampung. Deskripsi visual dan makna simboliknya secara umum, berdasarkan pengamatan tari tradisional Lampung, terutama tari Muli Siger yang mengusung nilai-nilai keanggunan, kelembutan, dan kehormatan perempuan Lampung.

- Bentuk-Bentuk Gerakan dalam Tari Muli Siger

1. Lapah Ngusung Siger

Gerakan ini menggambarkan seorang penari yang berjalan sembari membawa siger (mahkota adat Lampung). Gerakannya dilakukan dengan langkah kaki pelan, halus, dan teratur, sambil kedua tangan memegang siger di depan dada dengan sikap hormat.

2. Butakhi

Gerakan ini mencerminkan kesiapan penari untuk memulai tarian. dilakukan dengan posisi tubuh tegap, tangan sejajar tubuh, lalu bergerak perlahan ke posisi siap.

3. Samber Melayang

Salah satu gerakan paling khas yang menirukan gerakan burung yang sedang terbang bebas. Kedua tangan direntangkan lebar ke samping lalu digerakkan naik turun seperti mengepakkan sayap.

4. Pungu Ngelik Kanan

Tangan kanan diangkat dan digerakkan secara memutar (ukel) ke arah luar atau ke kanan dengan jari-jari lentik dan rapat.

5. Ngelik Mit Kanan
Sama dengan ukel, tetapi dengan posisi tangan lebih tinggi. Gerakan ini lebih kecil, seperti memutar pergelangan tangan ke kanan dalam posisi statis.
6. Busikhena
Gerakan yang menggambarkan seorang wanita sedang berhias. Dilakukan dengan tangan menyentuh wajah, rambut, atau aksesoris secara halus dan elegan, menciptakan kesan lembut dan feminin.
7. Pungu Ngelik Kiri
Kebalikan dari pungu ngelik kanan, tangan kiri diangkat dan diputar dengan gerakan ukel lembut ke arah kiri.
8. Bebalikh Ngelik Kanan-Kiri
Gerakan berpindah arah (serong kanan dan kiri) sambil tangan melakukan ukel kanan dan kiri secara bergantian.
9. Kanluk
Merentangkan selendang ke depan atau samping secara perlahan sambil tetap menjaga postur tubuh tegak dan lentur. Gerakan ini menunjukkan keanggunan dan keterbukaan.
10. Mampam Siger
Gerakan membawa siger dengan kedua tangan di depan dada atau kepala, menunjukkan sikap penghormatan dan penghargaan terhadap adat.
11. Mampam Kebelah
Membawa siger dengan satu tangan, biasanya tangan kanan, sementara tangan kiri berperan menyeimbangkan atau membentuk ragam estetis lainnya.
12. Ngelik Mejong Kanan-Kiri
Ukel (putaran tangan) sambil posisi tubuh agak membungkuk (mejong), lalu berpindah ke arah kanan dan kiri.
13. Ngelik Temegi

Gerakan memutar tangan (ukel) sambil berdiri tegak dengan posisi tangan lebih tinggi, memberi kesan kekuatan dan keanggunan.

14. Mejong Kenui Bebayang

Gerakan duduk sambil membuka tangan seperti membuka sayap, mencerminkan kelembutan dan kerendahan hati.

15. Lapah Tabikpun

Langkah penghormatan yang dilakukan sambil membungkuk sedikit ke depan, menunjukkan rasa hormat dan sopan santun.

16. Bebalikh Kenui Bebayang

Perpindahan arah dengan posisi tangan membuka seperti sayap, menunjukkan fleksibilitas dan kelembutan.

17. Kenui Bebakhis

Gerakan berbaris dengan formasi rapi sambil tetap mempertahankan gerak tangan yang lembut dan seirama.

18. Kenui Ngangkat Ko Kepi

Mengangkat kedua tangan menyerupai gerakan mengangkat sayap ke atas, mengekspresikan keinginan untuk terbang atau bebas.

19. Ngelik Ngehaman

Ukel tangan dilakukan tanpa berpindah tempat, dalam posisi diam, biasanya sebagai transisi atau penekanan emosi.

20. Hentak Kukut

Gerakan menghentakkan kaki ke lantai dengan kekuatan sedang, berfungsi untuk memberikan aksen atau tekanan dalam pola irama.

21. Ngelik

Gerakan dasar memutar tangan (ukel), dilakukan berulang dalam posisi statis maupun dinamis.

22. Mutokh

Gerakan berputar pada tempat, baik secara individu maupun berpasangan, dilakukan dengan lembut dan tetap menjaga kelentikan tubuh.

23. Umbak

Gerakan menyerupai ombak, dilakukan dengan tubuh dan tangan mengikuti alur bergelombang, mencerminkan keindahan alam.

24. Kenui Bebayang Khanggal

Gerakan membuka tangan (sayap) tinggi-tinggi, memberi kesan semangat dan kebebasan yang kuat.

25. Mutokh Mampam Kebelah

Kombinasi gerakan berputar sambil membawa siger dengan satu tangan, menunjukkan keanggunan yang dinamis.

26. Ngeguwai Siger

Gerakan membentuk bentuk siger dengan posisi tangan di atas kepala atau dada, sangat simbolis karena menyerupai mahkota wanita Lampung.

- Makna Filosofis Gerakan

1. Gerakan Simbol Siger sebagai lambang kehormatan perempuan Lampung.
2. Gerak Samber Melayang sebagai simbol kebebasan, kelembutan, dan keanggunan.
3. Lapah Tebeng dan Tabikpun sebagai menunjukkan penghormatan terhadap leluhur dan penonton.
4. Busikhena dan Umbak sebagai mencerminkan keindahan perempuan yang bersahaja namun elegan.

2.7 Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilakukan di luar jam pelajaran formal dan tidak tercantum secara langsung dalam struktur kurikulum. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan ruang kepada peserta didik

dalam menyalurkan serta mengembangkan potensi, bakat, dan minat mereka secara maksimal (Daryanto, 2013).

Menurut Sulistyorini (2006), kegiatan ekstrakurikuler adalah bagian dari kegiatan pendidikan yang berlangsung di lingkungan sekolah, namun pelaksanaannya dilakukan di luar jam pembelajaran yang terjadwal secara formal. Melalui kegiatan ini, peserta didik diharapkan mampu memperluas wawasan, memperdalam nilai-nilai karakter, dan membentuk sikap positif, sekaligus memfasilitasi perkembangan minat dan kemampuan non-akademik mereka.

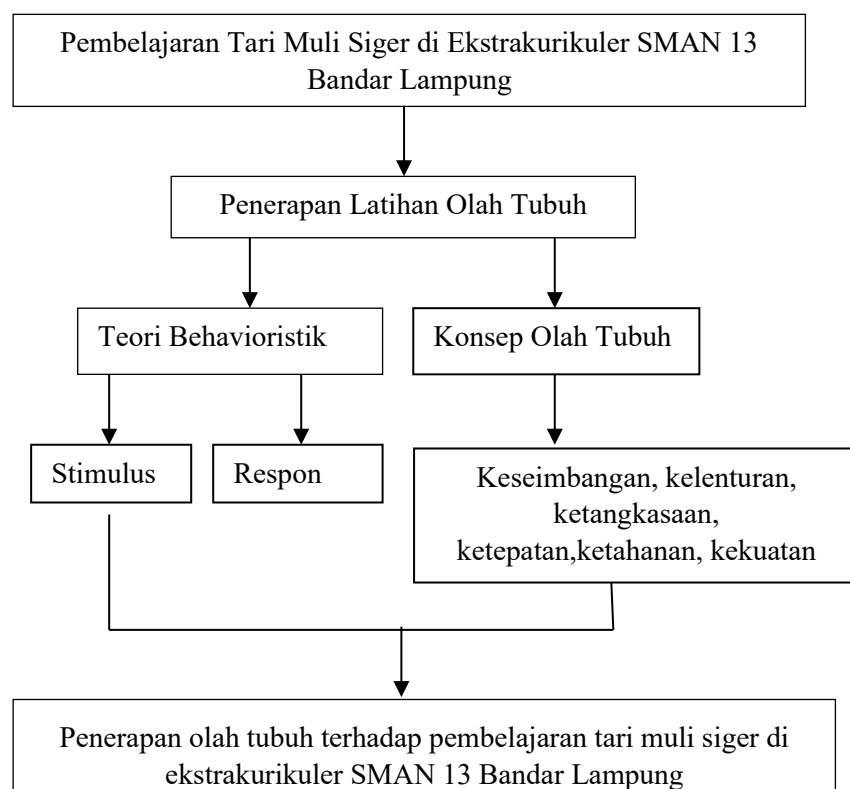
Berdasarkan pedoman dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2014), kegiatan ekstrakurikuler terbagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Ekstrakurikuler wajib, yaitu kegiatan yang harus diselenggarakan oleh setiap satuan pendidikan dan wajib diikuti oleh seluruh siswa. Contohnya adalah kegiatan kepramukaan yang difokuskan pada pembentukan karakter dan jiwa kepemimpinan.
2. Ekstrakurikuler pilihan, yaitu kegiatan yang bersifat opsional dan disesuaikan dengan minat serta bakat siswa. Kegiatan ini mencakup berbagai bidang seperti seni, olahraga, ilmiah, dan keterampilan lainnya, dan siswa diberikan kebebasan untuk memilihnya sesuai keinginannya.

2.8 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan fondasi yang digunakan dalam suatu penelitian yang menghubungkan antara teori-teori yang relevan, hasil observasi lapangan, fakta-fakta empiris, serta kajian literatur. Semua komponen ini dijadikan sebagai pijakan logis dalam menentukan arah dan metode penelitian yang dilakukan. Dalam konteks pembelajaran Tari Muli Siger di SMAN 13 Bandar Lampung, ditemukan berbagai kendala yang menghambat proses belajar siswa, seperti kurangnya kesiapan fisik, kekakuan otot, kurangnya kelenturan dan keseimbangan gerak, serta ekspresi yang belum berkembang secara optimal.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diterapkan pendekatan latihan Olah Tubuh 1 sebagaimana dikembangkan oleh Widiasih (2013). Latihan ini dirancang agar dilakukan secara sistematis dan berulang, sehingga sesuai dengan prinsip dalam teori behavioristik yang menekankan bahwa perilaku atau keterampilan baru dapat dibentuk melalui pemberian stimulus yang berulang dan konsisten (Skinner, dalam Sardiman, 2011). Dalam hal ini, latihan olah tubuh berperan sebagai stimulus yang diarahkan untuk memunculkan respons positif, yaitu peningkatan kualitas gerak tari dan penghayatan ekspresi dalam menampilkan Tari Muli Siger.



Gambar 2.1. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir yang baik harus mampu menggambarkan secara teoritis hubungan antarvariabel yang diteliti. Hubungan tersebut selanjutnya dirumuskan dalam bentuk paradigma penelitian. Oleh karena itu, setiap perumusan paradigma penelitian harus memiliki dasar yang kuat, yakni kerangka berpikir yang logis dan sistematis (Sugiyono, 2022: 60).

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang dikaji, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang berdiri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh variabel lain, melainkan justru berperan memengaruhi variabel lain. Dalam konteks penelitian ini, yang dimaksud dengan variabel bebas adalah penerapan. Sementara itu, variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas dan tidak dapat berdiri sendiri, yaitu olah tubuh.

Dengan demikian, hubungan antarvariabel dalam penelitian ini menempatkan penerapan sebagai stimulus atau perlakuan, sedangkan olah tubuh menjadi aspek yang mengalami perubahan sebagai respons terhadap perlakuan tersebut. Hasil dari interaksi antarvariabel ini diharapkan memberikan dampak terhadap peningkatan kualitas pembelajaran Tari Muli Siger dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 13 Bandar Lampung.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan perencanaan sistematis yang menjadi panduan dalam pelaksanaan penelitian. Tujuannya adalah untuk memberikan arahan yang jelas dan sistematis kepada peneliti dalam proses penelitian. Menurut Fachruddin (2009), desain penelitian merupakan kerangka atau rincian langkah-langkah kerja yang disusun guna memberikan gambaran serta arah yang akan ditempuh dalam kegiatan penelitian. Desain ini juga memungkinkan peneliti membayangkan hasil akhir yang akan diperoleh setelah penelitian selesai dilaksanakan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif adalah suatu metode yang bertujuan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari partisipan serta perilaku yang dapat diamati (Moleong, 2007). Penelitian deskriptif dalam konteks ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai kondisi lapangan, dalam hal ini profil SMAN 13 Bandar Lampung, mencakup lokasi, sejarah, serta perkembangan kegiatan ekstrakurikuler tari.

Pendekatan kualitatif digunakan karena mampu menggali secara mendalam mengenai penerapan olah tubuh dalam pembelajaran tari. Pendekatan ini lebih menekankan pada pengembangan teori dan pemahaman fenomena sosial secara menyeluruh. Menurut Kriyantono (2010), penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena secara rinci dengan cara mengumpulkan informasi mendalam, sehingga integritas data menjadi aspek yang sangat penting.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, dan dianalisis untuk menjawab rumusan masalah penelitian.

3.2 Fokus Penelitian

Dalam pendekatan kualitatif, penentuan fokus penelitian didasarkan pada tingkat kebaruan serta signifikansi informasi yang diperoleh dari lapangan (Sugiyono, 2022:209). Fokus utama dalam penelitian ini adalah sejauh mana penerapan olah tubuh berperan dalam mengoptimalkan gerak teknik Tari Muli Siger di lingkungan ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung.

3.3 Lokasi dan Sasaran Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 13 Bandar Lampung, yang beralamat di Jalan Padat Karya Sinar Harapan, Rajabasa Jaya, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung.

3.3.2 Sasaran Penelitian

Sasaran dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang aktif mengikuti ekstrakurikuler tari serta pelatih tari di SMAN 13 Bandar Lampung, khususnya dalam konteks penerapan olah tubuh terhadap pembelajaran Tari Muli Siger.

3.4 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan sekunder:

3.4.1 Sumber Data Primer

Data primer diperoleh langsung dari lapangan melalui observasi dan wawancara dengan pelatih serta siswa peserta ekstrakurikuler tari.

3.4.2 Sumber Data Sekunder

Data sekunder diperoleh melalui dokumen pendukung seperti foto kegiatan olah tubuh, literatur, jurnal, artikel ilmiah, buku, serta situs web yang relevan dengan topik penelitian.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Bagian terpenting dalam penelitian yang akan dilakukan adalah pengumpulan data, yang di mana data-data tersebut akan mendukung hasil penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

3.5.1 Metode Observasi (Pengamatan)

Observasi dilakukan secara langsung di lokasi penelitian. Nasution (1988) menyebutkan bahwa observasi merupakan dasar dari segala ilmu pengetahuan karena fakta dan data diperoleh dari kenyataan melalui pengamatan. Mengacu pada Spradley (1980), terdapat tiga tahap observasi, yaitu:

1. Observasi Deskriptif – Peneliti memasuki lingkungan sosial dan mencatat berbagai aktivitas tanpa kategori khusus.
2. Observasi Terfokus – Peneliti mulai mengarahkan perhatian pada aspek tertentu yang dianggap penting.
3. Observasi Terseleksi – Peneliti telah memiliki fokus yang lebih tajam dan melakukan analisis lebih dalam terhadap fenomena yang diamati.

Tiga observasi terseleksi pada tahap observasi ini peneliti telah menguraikan fokus yang ditemukan sehingga datanya lebih rinci

dengan melakukan analisis terhadap fokus maka pada tahap ini peneliti telah menemukan karakteristik kontras - kontras atau perbedaan dan kesamaan antara kategori pada tahap ini diharapkan peneliti menemukan pemahaman yang mendalam.

3.5.2 Wawancara

Wawancara digunakan untuk menggali informasi lebih dalam dari narasumber, dalam hal ini pembina tari dan siswa peserta ekstrakurikuler. Metode ini penting untuk mengetahui pandangan, pengalaman, dan pemahaman mereka terhadap proses olah tubuh dalam pembelajaran tari, dengan responden yaitu siswi dan pembina ekstrakurikuler tari SMA Negeri 13 Bandar Lampung.

3.5.3 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Hasil penelitian dari observasi atau wawancara akan lebih dapat dipercaya kalau didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik dan seni yang telah ada. Maka penulis memerlukan dokumentasi untuk memperkuat hasil wawancara dan observasi. Dokumen ini berfungsi sebagai bukti pendukung validitas data penelitian.

3.6 Instrumen Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti adalah instrumen utama. Validitas data bergantung pada pemahaman peneliti terhadap metode kualitatif dan kedalaman penguasaan materi (Sugiyono, 2022:222). Peneliti juga menggunakan alat bantu berupa pedoman wawancara, pedoman observasi, dan kuesioner untuk mendukung proses pengumpulan data.

Instrumen penelitian ini digunakan untuk menelusuri sejauh mana olah tubuh diterapkan dalam pembelajaran Tari Muli Siger pada kegiatan ekstrakurikuler

tari di SMAN 13 Bandar Lampung. Berikut adalah instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian pada Penerapan Olah Tubuh Terhadap Pembelajaran Tari Muli Siger Di SMAN 13 Bandar Lampung sebagai berikut:

3.6.1 Pedoman Observasi

Tabel 3.1 Instrumen Pengumpulan Data Observasi

No	Data yang diobservasi	Indikator
1.	Gambaran umum tempat penelitian - Sejarah sekolah - Profil sekolah - Visi misi sekolah - Sarana dan prasarana sekolah - Data guru disekolah	
2.	Kesiapan Fisik Siswa	Siswa menggunakan pakaian latihan yang sesuai dan siap mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tari
3.	Olah Tubuh	Guru membimbing siswa melakukan olah tubuh (Ketangkasan gerak, kelenturan, keseimbangan, koordinaasi tubuh)
4.	Penerapan Olah Tubuh dalam tari	Siswa menerapkan hasil olah tubuh kedalam Gerak tari muli siger (ekspresi, kualitas gerak)
5.	Respon dan Antusias Siswa	Siswa terlihat Aktif mengikuti Gerakan yang di peragakan oleh pelatih.
6.	Peran Guru dalam Pembelajaran	Guru memberikan koreksi, arahan serta motivasi dengan pendekatan olah tubuh.

3.6.2 Pedoman Wawancara

Wawancara merupakan mengumpulkan secara langsung hasil informasi yang didapatkan dari hasil wawancara. Berikut acuan wawancara dalam penelitian yaitu:

Tabel. 3.2 Instrumen Wawancara Guru

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa yang bapak harapkan dari penerapan olah tubuh dalam pembelajaran Tari Muli Siger ?	
2.	Teknik olah tubuh apa saja yang bapak ajarkan dalam Latihan ?	
3.	Menurut bapak apakah olah tubuh keseimbangan itu penting diterapkan dalam pembelajaran tari muli siger ?	

No	Pertanyaan	Jawaban
4.	Menurut bapak apakah olah tubuh kelenturan penting dilakukan dalam pembelajaran tari muli siger ?	
5.	Bagaimana hasil dari perkembangan latihan tari siswa setelah bapak terapkan olah tubuh sebelum dimulainya latihan tari ?	

Tabel. 3.3 Instrumen Wawancara Siswa

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Menurut pendapat kamu apakah melakukan olah tubuh itu membantu kamu dalam pembelajaran tari muli siger ?	
2.	Apa yang kamu rasakan saat melakukan olah tubuh sebelum kamu memulai pembelajaran tari?	
3.	Menurut kamu apakah olah tubuh keseimbangan dan kelenturan itu penting untuk diterapkan ? mengapa ?	
4.	Bagian apa yang paling sulit dalam Latihan olah tubuh yang kamu lakukan ?	
5.	Apa manfaat yang kamu rasakan setelah latihan olah tubuh terhadap kemampuan menari kamu ?	

3.6.3 Pedoman Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu bagian penting dalam penelitian untuk dapat mengabadikan gambar selama berlangsungnya penelitian. Adapun pedoman dokumentasi:

Tabel 3.4 Instrumen Pengumpulan Data Dokumentasi

No	Data yang dikumpulkan	Dokumentasi
1.	Foto melakukan olah tubuh	
2.	Foto melakukan pembelajaran gerak tari muli siger	
3.	Daftar nama dan kehadiran siswa	

3.7 Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data merupakan bagian penting untuk menjamin bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan kenyataan di lapangan. Uji keabsahan data tidak hanya sebatas pada uji reliabilitas atau konsistensi, namun juga melibatkan validitas internal, validitas eksternal, objektivitas, dan keandalan data (reliabilitas). Salah satu cara untuk menjamin keabsahan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan melakukan triangulasi.

Menurut Sugiyono (2022: 273), triangulasi merupakan teknik pengujian kredibilitas data dengan cara melakukan pengecekan terhadap data dari berbagai sumber, menggunakan berbagai teknik pengumpulan data, dan dilakukan dalam waktu yang berbeda. Dengan metode ini, peneliti dapat memastikan bahwa data yang diperoleh bersifat akurat dan tidak bergantung hanya pada satu sudut pandang atau satu waktu pengambilan data saja. Triangulasi ini dapat meningkatkan kredibilitas dan kepercayaan terhadap hasil penelitian.

3.8 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif diarahkan untuk menjawab rumusan masalah dan menjelaskan fenomena sosial yang terjadi di lapangan. Data kualitatif dikumpulkan dari berbagai sumber dan melalui berbagai teknik, seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pengumpulan data dilakukan secara berkelanjutan hingga mencapai titik kejenuhan (data saturation), yakni saat tidak lagi ditemukan informasi baru (Sugiyono, 2022: 243).

Miles dan Huberman (1984) menekankan bahwa tantangan utama dalam analisis data kualitatif terletak pada belum adanya formula baku yang bisa digunakan secara universal. Oleh karena itu, peneliti harus menggunakan kemampuan berpikir kritis, kreativitas, dan pemahaman mendalam terhadap konteks penelitian. Setiap peneliti dapat memiliki pendekatan analisis yang berbeda meskipun menggunakan data yang sama (Nasution, 2003).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

3.8.1 Tahap Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses menyederhanakan dan menyeleksi informasi dari data mentah, untuk kemudian difokuskan pada hal-hal yang relevan dengan tujuan penelitian. Proses ini dilakukan dengan cara merangkum, memilih informasi penting, mengidentifikasi pola, dan mengarahkan data agar lebih bermakna. Menurut Sugiyono (2022: 247), reduksi data memerlukan wawasan dan kepekaan intelektual untuk bisa mengidentifikasi hal-hal pokok dari data yang telah dikumpulkan.

Dalam penelitian ini, reduksi data dilakukan dengan cara mengelompokkan data dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi yang berkaitan dengan penerapan olah tubuh dalam pembelajaran Tari Muli Siger di SMAN 13 Bandar Lampung. Selanjutnya data yang relevan dirumuskan untuk dianalisis lebih lanjut dalam pembahasan.

3.8.2 Tahap Penyajian Data

Tahapan ini bertujuan untuk mengorganisasikan data yang telah direduksi ke dalam format yang mudah dipahami, baik dalam bentuk narasi, tabel, grafik, maupun matriks. Sugiyono (2022: 249) menyatakan bahwa penyajian data membantu peneliti dalam melihat pola hubungan antar informasi sehingga mempermudah proses analisis lebih lanjut. Dalam penelitian ini, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif mengenai kegiatan olah tubuh serta dampaknya terhadap kemampuan teknik gerak tari siswa.

3.8.3 Tahap Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif bersifat sementara pada awalnya dan akan terus dikaji ulang seiring dengan penambahan data

baru. Kesimpulan dinyatakan sah jika didukung oleh data yang valid dan konsisten dari hasil observasi dan wawancara. Menurut Sugiyono (2022: 252), kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian kualitatif dapat menjadi temuan baru yang dapat digunakan sebagai landasan teori jika diuji lebih lanjut di lingkungan yang lebih luas. Dalam konteks penelitian ini, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan analisis mendalam terhadap data yang menunjukkan bagaimana penerapan olah tubuh berkontribusi terhadap kualitas pembelajaran Tari Muli Siger di SMAN 13 Bandar Lampung.

V KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan olah tubuh terhadap pembelajaran Tari Muli Siger di ekstrakurikuler SMAN 13 Bandar Lampung, di simpulkan bahwa penerapan olah tubuh dipembelajaran tari muli siger tidak berkesinambungan dengan yang diajarkan dan yang dibutuhkan dalam tari tetapi cukup membantu siswa siswi yang baru memasuki tari dan siswa yang sudah mengikuti tari sebelumnya jadi lebih bisa mengontrol tubuh nya saat menari. Penerapan olah tubuh ini juga dilakukan oleh guru dengan menggunakan metode demonstrasi dan metode drill. Diketahui juga bahwa pelatih hanya mengajarkan olah tubuh kelenturan dan keseimbangan untuk tari muli siger, tidak sesuai dengan peneliti. Aspek Tari muli siger meliputi ketangkasan gerak, kelenturan, keseimbangan, koordinasi tubuh, ketepatan gerak serta ekspresi namun yang ditemukan peneliti saat melakukan observasi di ekstrakurikuler tari SMAN 13 Bandar Lampung hanya kelenturan dan keseimbangan yang didalam nya terdapat masing- masing 4 komponen yaitu kelenturan (pemanasan, Kelenturan, eksplorasi, pendinginan) kemudian Keseimbangan (pemanasan, keseimbangan, pernafasan, dan pendinginan) .disimpulkan bahwa olah tubuh penting dalam kesiapan fisik, emosional, dan ekspresif siswa dalam menari.

Dalam empat kali pertemuan, siswa menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam penguasaan teknik dasar Tari Muli Siger. Dengan pendekatan behavioristik yang memberikan stimulus berupa latihan terstruktur dan berulang, siswa membentuk respons berupa gerakan yang lebih teratur, harmonis, serta memiliki ekspresi emosional yang lebih kuat. Pembelajaran

menjadi lebih bermakna karena keterlibatan fisik dan mental siswa secara menyeluruh.

5.8 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut, terdapat beberapa saran di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Bagi Siswa:

Diharapkan siswa dapat terus melatih olah tubuh secara rutin agar keterampilan tari semakin berkembang, serta menjaga kesiapan fisik dan konsistensi dalam berlatih.

b. Bagi Pelatih atau Guru Tari:

Pelatih disarankan untuk menerapkan metode olah yang sesuai dengan kebutuhan tarinya

Bagi Sekolah:

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan ekstrakurikuler tari, termasuk menyediakan sarana latihan yang memadai

c. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian lebih lanjut yang mengkaji pengaruh olah tubuh terhadap jenis tari lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Djamarah, S. B. (2014). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Daryanto. Pendekatan Pembelajaran SAINTIFIK Kurikulum 2013. Gava Media.
- Fachruddin, Imam. (2009). *Desain Penelitian*. Malang: Universitas Islam Negeri.
- Fahrurrozi. (2022). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Gage, N.L. & Berliner, D.C. (1984). *Educational Psychology*. Boston: Houghton Mifflin.
- Hartati. (2016). Keniscayaan Olah Tubuh Secara Anatomis untuk Menari. *Jurnal Pengkajian dan Penciptaan Seni, Vol. 12(1), hlm. 15*.
- Hasbullah. (2012). *Dasar-Dasar Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Indrayuda. (2009). Penerapan Pendekatan dan Metode yang Relevan dalam Pembelajaran Seni Tari di SMP Negeri 5 Kota Solok. *Jurnal Bahasa dan Seni, Vol. 10 No. 2*.
- KBBI. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Kemendikbud. (2014). Permendikbud No. 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Meilani, Fitria. (2023). Penerapan Teknik Dasar Olah Tubuh dalam Ekstrakurikuler Tari. Skripsi. SMAN Titian Teras Jambi.
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mustika, I.W. (2023) *Tari Kreasi Lampung "Muli Siger"*. Lampung. CV. Anugrah Utama Raharja.
- Nahar, N.I. (2016). Penerapan Teori Belajar Behavioristik dalam Proses Belajar. Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial, hlm. 64.
- Nasution, S. (1988). *Metode Penelitian*. Bandung: Tarsito.

- Nugroho, S. (2013). *Olah Tubuh 2*. Direktorat Kesenian, Direktorat Jenderal Kebudayaan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Putri, Desi Ayu. (2022). *Teori Behavioristik dalam Pembelajaran Tari Sige*h Penguten pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 19 Pesawaran.
- Rozi, M. A. F. (2017). Strategi Memperkokoh Jantung Pendidikan Islam. Ta'allum: *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 5(1), hlm. 161.
- Schunk, Dale H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective*. Boston: Pearson.
- Singgih, D. W. (2010). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Skinner, B.F. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: Free Press.
- Soekanto, Soerjono. (2001). *Sosiologi sebagai Pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Spradley, James P. (1980). *Participant Observation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Soedarsono. (1984). *Seni pertunjukan Indonesia di Era Globalisasi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, J., & Purnama, L. (2007). *Manajemen Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widiasih, N. (2013). *Olah Tubuh 1*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMK, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Yulita, Dwi Lestari. (2021). Manfaat Olah Tubuh dalam Pembelajaran Tari pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMA Swadhipa Bumisari Natar.